Despre masturbare şi adevăratele ei efecte

---

1) Ce este masturbarea?

Masturbarea se poate defini ca o actiune a bărbatului sau a femeii de a-si atinge si manipula organele genitale in scopul producerii de plăcere sexuală. Sfărsitul acestui act este punctul in care persoana respectiva atinge o stare de plăcere foarte intensă, numita orgasm. Lucrul acesta implică eliminarea de lichid seminal (spermă) in cazul bărbatilor, si atat miscări ale vaginului cat si a altor părti genitale in cazul femeilor. Masturbarea este un act de auto-satisfacere sexuală.

2) Este masturbarea normală?

Multe asa-zise "studii" si "cercetări" (false dealtfel) pretind ca ea este normală. Nu este adevărat! Nu va lăsati prinsi de cei care spun astfel de lucruri.

Masturbarea este anormală si dăunătoare sănatatii omului - atat in cazul bărbatilor, cat si a femeilor. Spun acest lucru avand la bază cazuri reale de oameni care au practicat aceasta forma de auto-satisfacere sexuală si care au avut de suferit din pricina unor boli si afectiuni provocate de ea. Lucrul acesta este cea mai mare dovadă ca masturbarea nu numai ca nu este normală, ci ca are si repercursiuni grave asupra sănatatii omului, cu cat ea este practicată mai des si pe o perioada mai lungă de timp.

3) Care sunt efectele masturbarii?

Efectele masturbării se intind pe o scară foarte larga. Unul din simptomele initiale care apare la oamenii care se masturbează este tremorul mainilor. Mainile le tremură, ca la bătrani, si deasemenea controlul asupra lor se micsorează. Acest lucru nu se limitează numai la maini, ci este posibil sa se petreacă si in restul corpului in stadiile mai avansate. Mai inainte chiar de aceste simptome, se poate să se distingă o diminuare a preciziei cu care obiectele sunt manipulate de ei cu ajutorul mainilor.

Sperma este formata din diferite minerale si vitamine. Spre exemplu, ea contine proteine, calciu, lecitină, magneziu, fosfor, testosteron, potasiu, vitamina B12, zinc, enzime, si multe alte elemente. Aceste lucruri sunt vitale pentru organismul uman si pentru dezvoltarea lui normală, in special in decursul formării lui: in adolescenta si in anii urmatori acesteia. Masturbarea excesiva, si nu numai, face ca aceste elemente sa fie eliminate din corp fară masură. De exemplu, in acest fel se poate ajunge la Osteoporoză, o boală care se caracterizează in principal prin lipsa calciului din oase, aceasta ducand la randul ei la fracturi osoase grave.

Deasemenea, masturbarea duce la probleme ale memoriei, ale puterii de concentrare si ale 'ascutimii' mintii. Celulele nervoase ale creierului (neuronii) se distrug progresiv si iremediabil datorită risipei excesive de energie. Acesta este un factor deosebit de periculos fiindca nu mai există nici o cale de refacere a acestor neuroni. **Pierderea memoriei si a puterii de concentrare o poate observa persoana respectivă pe masura ce ea continuă să se masturbeze mai mult.**

S-a mai observat la cei care practică masturbarea ca ei sufera de ejaculare precoce, intr-o forma mai mult sau mai putin gravă. Acest lucru se intampla fiindca auto-controlul asupra impulsulilor sexuale se denaturează prin practica masturbării. De fapt acest auto-control se va modela si adapta mai mult la această practică decat la actul sexual normal.

Ca un ansamblu al tuturor acestora, as putea spune ca masturbarea nu face decat să "imbătranească" omul mult mai rapid decat in mod normal. Acesta, la 40 de ani, se va confrunta cu bolile si afectiunile care se intalnesc in general la pacientii mult mai in varstă. Lucrul ăsta se intamplă din cauza risipei excesiv de mare de energie care nu face decat sa slăbească foarte mult organismul, predispunandu-l la multe alte afectiuni si boli, in functie de fiecare individ in parte. Sistemul imunitar al organismului este deasemenea slăbit pe măsură ce omul continuă sa se masturbeze mai mult, el fiind mult mai putin ferit de virusi si infectii in comparatie cu un om cu un sistem imunitar puternic.

Pe plan psihic, masturbarea duce la o izolare progresivă fată de societate si de mediul inconjurător. Persoana care se masturbează ajunge incet-incet sa-si gasească placerea numai in aceasta practică, dezvoltand o inhibitie progresivă fată de persoanele si evenimentele din jurul său. In cazuri mai avansate se poate ajunge la depresii nervoase greu de vindecat.

4) Cum se poate stopa masturbarea?

In primul rand trebuie vointă si perseverentă. Trebuie sa spun că exista multe cazuri de oamenii care au constientizat răul pe care singuri si-l fac si s-au luptat pana au reusit sa invingă nevoia de a se masturba. Sfaturile mele pentru cei care doresc sa invingă acest viciu sunt urmatoarele:

- alimentatia este un factor decisiv cand se doreste invingerea acestei dorinte sexuale. Trebuie să faceti tot posibilul pentru a limita consumul de carne si alimente grase in general. Deasemenea, condimentele trebuie eliminate pe cat posibil. Acestea nu fac decat să 'excite' trupul si să-i dea mai multă energie decat (cel mai probabil) ii trebuie. Este de preferat o dietă mai slabă, predominand mai mult regimul vegetarian. Fructele sunt foarte indicate in acest sens. Deasemenea, este bine ca masa de seară sa fie stabilită inainte de ora 19-20, nu mai tarziu. Eliminati pe cat mai mult produsele care au in componenta lor elemente de provenientă chimică (aditivi artificiali, coloranti chimici, acizi, etc). Acestea sunt oricum dăunatoare sănătătii omului. Asadar, regimul pur natural este de preferat, el mentinand un echilibru normal al functiilor organismului. Acest punct as spune ca este cel mai important dintre toate, si fara să-l aplicati va fi mult mai greu sa invingeti dorinta de a va masturba.

- incercati sa eliminati lucrurile care aduc gandul la sexualitate, pe cat se poate mai mult. Filmele pentru adulti, pornografia de orice fel, si toate celelalte de genul asta nu fac decat sa vă impingă spre masturbare. De fiecare data cand gandul dvs. se indreaptă spre un astfel de lucru, incercati sa-l schimbati, gandindu-vă la cu totul altceva.

- timpul trebuie să vi-l ocupati in permanentă cu lucrul, sau alte activitati. Plictiseala favorizeaza si indreaptă gandul dvs. spre viciul de care sunteti stapanit. Ocupati-vă timpul in permanentă, si nu lăsati nici o portită prin care s-ar putea strecura plictiseala in viata dvs.

- aveti o viata cat mai aproape de natură, de prieteni si de oameni in general. Trebuie sa eliminati pe cat mai mult egoismul si sa aveti mai multă dragoste fată de cei din jurul dvs, in asa fel incat să va ganditi mai mult la ceilalti decat la dvs. Făcand lucrul acesta veti observa cum incet-incet atentia dvs va fi indreptata mai mult catre ceilalti, si mai putin catre propriile dvs. vicii si patimi. Acesta este un lucru esential si de mare ajutor!

- incercati cat mai mult să eliminati deznădejdea, tristetea si supărarea de orice fel din sufletul dvs. Ele nu fac decat să impingă omul spre viciul care-l stăpaneste mai tare (in acest caz masturbarea). Masturbandu-se, omul caută de fapt să se "elibereze" de tristetea si supărarea din suflet. De cele mai multe ori el nici nu-si dă seama de lucrul acesta! Totusi, aici se poate vorbi de o inselare, fiindca după ce persoana s-a masturbat, va cădea intr-o si mai mare deznădejde si tristete - aceasta din pricina faptului ca el NU a reusit să-si găsească implinirea dorită in practica masturbării. Asadar, nu aceasta este calea cea buna, ci găsirea unei solutii care sa aducă cu adevărat bucurie si implinire in sufletul dvs.

- faceti sport si plimbări in aer liber, ele fiind foarte importante si de mult ajutor. Incercati sa evitati sa lucrati in spatii inchise, iar lucrul pe care-l faceti zilnic trebuie sa fie cat mai putin monoton.

Există o falsă premisă ca lipsa relatiilor sexuale cu un partener de sex opus ar fi principala cauză pentru care omul ar simti dorinta de a se masturba. Nu este adevărat, iar ca dovadă este faptul ca există multi oameni casatoriti care se masturbează frecvent si sunt chiar dependenti de acest lucru. Din contră, aceasta nu-l face pe om decat sa simtă o si mai mare nevoie de masturbare.

Dupa cum am arătat mai sus, de obicei cauza principală o reprezintă tristetea, supărarea, neimplinirea din sufletul omului, chiar daca persoana respectiva nu constientizează aceste lucruri. De cele mai multe ori acest gol este refulat prin masturbare. Recomand o relatie bazată pe iubire curată, făra contacte de natură sexuală cel putin pană la căsătorie. Cultivarea unei astfel de iubiri nu va face decat sa inlature din sufletul omului tot golul de care este stapanit.

Mai presus de toate, rugati-vă Domnului Iisus Hristos pentru a vă intari si a vă ajuta să depasiti această dependentă de masturbare.

Acestea sunt niste sfaturi care, dacă vreti cu adevărat, pot fi aplicate in viata dvs. Chiar dacă nu veti reusi sa le urmati pe toate de la bun inceput, incercati totusi, si nu vă lăsati invinsi. Rezultatele vor veni in timp. Trebuie un pic de răbdare si perseverentă.